




Programa Bienestar Matriz

- Programa completo para mujeres que quieran trabajar aspectos relacionados con la salud uterina, menstruación o fertilidad.
- Trabajaremos juntas por 2 meses, realizando una sesión de 50 minutos cada dos semanas.
- En la primera sesión haremos una pequeña entrevista para conocer y valorar tu estado actual, observar cómo te sientes tanto física como emocionalmente, que pautas y hábitos tienes ahora mismo y cuál es el enfoque al que quieres dar el trabajo del Programa. En esa misma consulta te explicaré algunos aspectos con los que trabajaremos según tu caso y cuál va a ser el comienzo del camino.
- A partir de esa sesión recibirás por correo electrónico la primera parte de trabajo con alimento que tendrás que realizar durante aproximadamente dos semanas. Es un tiempo de reinicio y vacío. Las herramientas con las que me apoyo para realizar mi trabajo son la Naturopatía y el Ayurveda, por lo tanto el enfoque es siempre holístico: Herbología, Alimento, Elementos, Ginecología Natural, Sadhanas, Aromaterapia, Terapia Floral, prácticas para el cuerpo y la mente, automasaje, Marmaterapia....
- Para el Ayurveda y la Naturopatía ninguna parte de nuestro cuerpo se encuentra separada. Cada persona tendrá un camino diferente hacia el equilibrio pues el el desequilibrio se originó de forma diferente también. Consiste en desandar aquella parte del camino en el que nos fuimos desviando. Durante el primer mes realizaremos esta parte del camino, el DESCENSO, para así poder quitarnos todas aquellas capas que ya no necesitamos y que están obstruyendo el equilibrio de nuestra Matriz.
- El equilibrio de la salud de nuestra Matriz crea un mapa con Intestino Grueso, Riñón, Hígado y Sistema Endocrino y Nervioso. Tendremos que aprender cuál es nuestro propio mapa.
- Cada semana irás recibiendo los ejercicios y la información por correo, igualmente para dudas o consultas que necesites hacerme yo estaré.
- Cada dos semanas haremos sesión para ir viendo los ajustes que necesitas ir realizando. Las sesiones son didácticas. Mi objetivo es que aprendas y conozcas el camino que necesitas hacer para regresar a ti. No solamente que sigas mis indicaciones sin que tengan un sentido para ti. Durante el primer mes no se trabaja con complementos para así poder dar un reposo fisiológico al cuerpo y poder ver el efecto que se realiza en el cuerpo.
- A partir del segundo mes comenzaremos la parte de ASCENSO. Caminaremos la parte en la que descubriremos cómo tiene que ser aquello que nuestra Matriz necesita. En esta fase te elaboraré un plan de alimentación de acuerdo a tu dosha para el equilibrio de tu ciclo menstrual.-- habrá indicaciones para cada una de las fases.

- 
- Este Programa es específico para desarmonías y afecciones en torno a nuestra Matriz: Menstruaciones dolorosas, irregulares, endometriosis, SOP, menstruaciones abundantes, desconexión con el ciclo, desbalance hormonal, VPH, acné hormonal, amenorrea, miomas, pólipos.
 - Si quieres dejar las pastillas anticonceptivas y necesitas hacer una preparación previa.
 - Si ya dejaste tus pastillas anticonceptivas y sientes que hay un gran desbalance en ti.
 - Si quieres preparar tu cuerpo para un proceso de fertilidad.
 - Si te encuentras en Fase de Perimenopausia o Menopausia y deseas convertirlo en un proceso consciente.
 - El Programa no es CURATIVO, es EVOLUTIVO, significa que el foco no está puesto en un síntoma o afección concreto para eliminarlo, si no que nos enfocamos todo el cuerpo y mente para poder encontrar un equilibrio y bienestar desde la raíz.
 - Aprenderás a conectar con tu ciclo menstrual desde una visión integrativa: físico, emocional y espiritual.
 - Mejorarás otros aspectos como tu digestión, vitalidad, aspecto de la piel, descanso, manejo del estrés, inmunidad...
 - Cada persona va a recibir un programa personalizado de acuerdo a sus necesidades.
 - La duración de cada una de las sesiones será de 50 minutos.
 - Las consultas se realizan en formato ON LINE. No se realizarán de forma presencial.
 - El precio de Programa Bienestar Matriz completo con las sesiones individualizadas, el acompañamiento por correo electrónico, más las pautas que se irán realizando es de 145€, se formalizarán en un pago.
 - El programa se realizará en un tiempo de dos meses.
 - Si estás interesada en él puedes ponerte en contacto conmigo a holalauraayurveda@gmail.com indicándome cuál es la MOTIVACIÓN que te lleva a hacer este Programa.

